



Entspannter fliegen

Seminare gegen Flugangst Können sie Betroffenen wirklich helfen? Wir haben sieben Seminare geprüft. Eines war sehr gut.

Geschäftsreisen sind für Sabine Sauerland* ein Graus. „Flüge stressen mich“, sagt die Ingenieurin. „Mir wird übel und schwindelig. Ich komme völlig erschöpft am Ziel an.“ Zur Beruhigung hat sie manchmal schon zu Tabletten gegriffen.

Mit ihrer Flugangst ist sie nicht allein. Laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach leiden 16 Prozent der Deutschen darunter, weiteren 22 Prozent ist unbehaglich beim Fliegen.

Treffen kann es jeden – ob jung oder alt, Frau oder Mann, Sekretärin oder Manager. Die Gründe für die Angst vorm Fliegen sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Der eine fürchtet, dass die Technik versagt, der andere misstraut den Piloten.

Nicht immer muss ein schlechtes Erlebnis Auslöser sein. Selbst Personen, die noch nie geflogen sind, können Ängste entwickeln. Etliche Betroffene vermeiden das

* Name von der Redaktion geändert.

Fliegen ganz, verzichten auf Urlaubsreisen in ferne Länder. Berufstätige haben meist keine Wahl. „Zugfahrten kosten mich zu viel Zeit“, sagt Sabine Sauerland.

Die Angst „verlernen“

Hilfe versprechen Seminare gegen Flugangst. „Endlich entspannt fliegen“ oder „Gemeinsam besiegen wir ihre Ängste“, werben die Anbieter dieser nicht gerade billigen, ein- bis zweitägigen Kurse. Die Veranstalter bieten sie bundesweit in großen Städten an. Was bringt so ein Crashkurs? Lässt sich die Angst damit abschalten?

Die Stiftung Warentest hat für diesen Test sieben Seminare ausgewählt, an denen Testpersonen mit Flugangst – darunter auch Sabine Sauerland – inkognito teilnehmen sollten. Mit einem test-Qualitätsurteil bewerten konnten wir nur drei, da angekündigte Kurse bei vier Anbietern zu oft ausfielen (siehe „Seminare abgesetzt“, S. 82).

Das Konzept der Kurse ähnelt sich: Mit Informationen zur Flugzeugtechnik, Aufklärung und Strategien gegen die Angst bereiten die meist von Psychologen geleiteten Seminare aufs Fliegen vor. Fundiert und teilnehmerorientiert gelang das bei der Agentur Texter-Millott und bei SkyCair. ▶

Unser Rat

Sehr gut war das **Seminar für entspanntes Fliegen** der **Agentur Texter-Millott**. Der 790 Euro teure Kurs ist nur mit einem begleiteten Flug buchbar. Das gute **Gruppenseminar gegen Flugangst** von **SkyCair** findet mit Flug (600 Euro) und ohne (279 Euro) statt. Wer es sich leisten kann, sollte unbedingt ein Seminar mit Flug belegen. Das ist wirksamer.

Vier weitere Anbieter

Seminare abgesagt

Neben den drei Anbietern in der Tabelle haben wir vier weitere in den Test einbezogen: Eisenberg, Flugangst-Coaching, Flugangst-Service und Flugangstzentrum. Dort jedoch fielen die angekündigten Seminare ein ums andere Mal aus. Je drei Testpersonen versuchten, Seminare bei den Veranstaltern zu belegen. Meist mussten die Tester dafür mehrere Anläufe unternehmen. Die Anbieter mögen für die Absagen triftige Gründe haben. Für die Kunden sind die Ausfälle belastend.

Eisenberg, Flugangst-Coaching, Flugangst-Service: Bei diesen drei gelang zumindest ein Kursbesuch. Alle Seminare machten einen soliden Eindruck. Ein test-Qualitätsurteil konnten wir aber nicht vergeben, denn dafür müssen die Kurse dreimal an verschiedenen Standorten besucht werden. Eisenberg sagte die Termine immerhin frühzeitig ab und bot Alternativen an. Auch der Anbieter Flugangst-Service offerierte meist Ersatztermine. Die Absagen erfolgten aber sehr viel kurzfristig und zum Teil erst, wenn unsere Tester telefonisch nachfragten. Flugangst-Coaching ließ unsere Tester lange im Ungewissen darüber, ob die Kurse stattfinden. Ein bis zwei Tage vor dem Beginn kam dann die Absage, teilweise erst auf Nachfrage. Als Grund nannte Flugangst-Coaching unter anderem, dass die kooperierende Fluggesellschaft die Flüge nicht bestätigt habe.

Flugangstzentrum: Die größte Pleite erlebten wir mit dem Flugangstzentrum. Dort scheiterten unsere Testpersonen schon bei der Kontaktaufnahme: Mehrfach versuchten sie, den Veranstalter telefonisch zu erreichen – vergeblich. Auch zwei Kontaktversuche über das Onlineformular blieben erfolglos. Lediglich auf eine Anfrage per E-Mail erhielt eine Testperson Antwort: Es seien leider keine Plätze mehr frei, hieß es. Ersatztermine schlug der Anbieter Flugangstzentrum nicht vor.

Die erste Lektion, die Flugangstliche lernen müssen: Vermeidung bringt nichts. „Wer die Angst bewältigen will, muss sich ihr stellen und nach psychologischer Vorbereitung tatsächlich fliegen“, sagt Dr. Andreas Mühlberger, Psychologe an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. So können Betroffene neue, positive Erfahrungen sammeln und die Angst „verlernen“.

790-Euro-Seminar mit Flug

Im besten Fall gehen die Teilnehmer schon im Kurs in die Luft. Beim Testsieger ist ein begleiteter Flug fester Bestandteil des 790 Euro teuren Seminars. Bei SkyCair und Flugangst24.de können Interessenten den Kurs auch ohne Flug buchen. Das ist deutlich günstiger. Wer es sich leisten kann, sollte den betreuten Flug dazubuchen.

Vorab jedoch stellten die Kursleiter Strategien zur Angstbewältigung vor, zum Beispiel Entspannungs- und Atemübungen. Sie sollen helfen, typische Reaktionen des Körpers bei Angst wie Zittern oder Atemnot zu kontrollieren. Wer körperlich entspannt ist, empfindet weniger Angst.



Vorbereitung. Ein Pilot erklärt, warum Flugzeuge nicht einfach so vom Himmel fallen können.

test Seminare gegen Flugangst

	Gewichtung	Agentur Texter-Millott	SkyCair	Flugangst24.de
Kurs		Seminar für entspanntes Fliegen	Gruppenseminar gegen Flugangst ²⁾	Entspanntes Fliegen ²⁾
Preis in Euro ca. mit / ohne Flug		790 / K. A. ¹⁾	600 / 279	570 / 245 ⁴⁾
test - QUALITÄTSURTEIL	100%	SEHR GUT (1,5)	GUT (2,4)	BEFRIEDIGEND (3,1)
KURSDURCHFÜHRUNG	55%	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,4)	befriedigend (3,3)
KUNDENINFORMATION	20%	gut (1,8)	gut (2,4)	befriedigend (3,1)
KURSORGANISATION	15%	gut (1,6)	gut (2,3)	ausreichend (3,8)
BUCHUNG UND BELEGUNG	10%	sehr gut (0,7)	befriedigend (2,6)	sehr gut (1,3)
MÄNGEL IN DEN AGB	0%	gering	deutlich[*]	gering
WEITERE MERKMALE LAUT ANBIETER				
Kursdauer		2 Tage	1–2 Tage ³⁾	1 Tag
Kursorte		Berlin, Bremen, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Friedrichshafen, Hamburg, Hannover, Köln-Bonn, Leipzig, München, Nürnberg, Stuttgart	Berlin, Bremen, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Hamburg, Hannover, Köln-Bonn, Leipzig, München, Münster-Osnabrück, Paderborn, Stuttgart	Berlin, Bern, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Hamburg, Köln-Bonn, Mannheim, München, Münster-Osnabrück, Salzburg, Stuttgart
Min./max. Teilnehmerzahl		6/14	3/8	3/10
Anschlussangebot Einzelcoaching/Auffrischkurse/Rückfalltraining		■/■/□	■/■/□	■/■/■

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
– = Mangelhaft (4,6–5,5).

Mängel in den AGB in fünf Stufen:

keine, sehr gering, gering, deutlich, sehr deutlich.

***) Führt zur Abwertung** (siehe „So haben wir getestet“ auf Seite 83).
■ = Ja. □ = Nein.

1) Kein Angebot.

2) Laut Anbieter Internetseite und allgemeine Geschäftsbedingungen inzwischen überarbeitet.

3) Die betreuten Flüge werden entweder am Abend des ersten Kurstags oder am Folgetag durchgeführt.

4) Während des Testzeitraums wurde das Seminar nur ohne Flug angeboten.

Ein betreuter Flug konnte davon unabhängig gebucht werden.

Anbieter siehe Seite 96.



Trockenübung. Im stehenden Flugzeug trainieren die Teilnehmer, bewusst zu atmen. Ein Psychologe ist immer dabei.



Ernstfall. Während des Flugs nimmt die Angst langsam ab. Die Teilnehmer merken: Fliegen ist gar nicht so schlimm.

Besonders geeignet bei Flugangst ist die progressive Muskelentspannung. Dabei werden Muskelgruppen kurz angespannt, etwa die Fäuste geballt, und dann wieder gelockert. „Die Techniken wurden uns eingeimpft und immer wieder geübt“, sagt ein Tester bei der Agentur Texter-Millott.

Flugangst drückt sich nicht nur körperlich, sondern auch in Gedanken aus. Auch dafür gab es Hilfestellungen. Bei Flugangst24.de zum Beispiel übten die Teilnehmer, hochkommende Katastrophengedanken „rauszuwerfen“ und sich beruhigende Fakten vor Augen zu führen.

Pilot informiert, dann der „Ernstfall“

In allen drei Kursen erhielten die Teilnehmer Informationen über Technik, Wetterphänomene und Flugabläufe, meist aus erster Hand von einem Piloten.

Die Kursteilnehmer lernten, dass ein Flugzeug selbst bei einem kompletten Triebwerksausfall noch mehr als 100 Kilometer segeln kann oder dass alle wichtigen Instrumente im Cockpit zweimal vorhanden sind – falls eines ausfällt. „Das war beruhigend und vor allem sehr glaubwürdig, weil es jemand vom Fach war“, sagt ein Tester bei der Agentur Texter-Millott.

Oft ging dieser Kursteil mit der Besichtigung eines parkenden Flugzeugs einher. Zum Abschluss der „Ernstfall“: zwei betreu-

te Flüge innerhalb Deutschlands – hin und zurück. „Es hat funktioniert dank Atemübungen und positiver Gedanken“, freut sich ein Tester bei SkyCair. „Ich hatte die Angst im Griff.“ Psychologe Andreas Mühlberger erklärt: „Während des Flugs stellen die Teilnehmer nicht nur fest, dass sie die Angst aushalten können, sondern merken auch, dass diese langsam abnimmt.“ Damit der Effekt nicht gleich nachlässt und sich die Angst erneut aufbaut, sollten Betroffene nach dem Kurs schnell wieder fliegen.

Unser Fazit ist positiv: Ein solide aufgebautes Seminar kann der erste Schritt sein, um Flugangst zu mindern. Auch Sabine Sauerland ist jetzt besser gewappnet. Besonders geholfen haben ihr die Erläuterungen zur Technik. „Nun kann ich Geräusche und Abläufe viel besser einschätzen.“

Doch nicht jeder schafft es, in den Flieger zu steigen. „Manchmal ist eine intensivere Behandlung in Form einer Psychotherapie notwendig, etwa wenn neben der Flugangst noch andere Ängste im Spiel sind“, sagt Psychologe Mühlberger. Außerdem sollten die Veranstalter Krankheiten vorab erfragen. Für Menschen mit Asthma, Herz-Kreislauf- oder psychischen Erkrankungen sind die Kurse nur bedingt geeignet.

Tipp: Eine kostenlose Checkliste zeigt, was ein Kurs sonst noch bieten sollte, zu finden auf www.test.de/checkliste-flugangst. ■

So haben wir getestet

Im Test: 7 Seminare gegen Flugangst. In die Auswahl kamen Kurse, die von Oktober 2011 bis Februar 2012 an mindestens drei verschiedenen Standorten angeboten wurden. Geschulte Tester sollten jeden Kurs zu drei verschiedenen Terminen besuchen und das Kursgeschehen dokumentieren. Auf dieser Basis prüften wir die telefonische Kundeninformation, Buchung und Belegung, Kursdurchführung und Kursorganisation. In vier Fällen vergaben wir kein test-Qualitätsurteil, da die Kurse zu oft abgesagt wurden und unsere Tester sie nicht jeweils dreimal besuchen konnten. Je ein Experte begutachtete die Seminarunterlagen, die webbasierten Kundeninformationen und die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).
Testzeitraum: Oktober 2011 bis Februar 2012.
Preise: Laut Anbieterangaben (Februar 2012).

ABWERTUNGEN:

Deutliche Mängel in den AGB führten zu einer Abwertung des test-Qualitätsurteils um eine halbe Note.

KURSDURCHFÜHRUNG: 55 %

Inhalte, Methodik und Teilnehmerorientierung wurden geprüft. Bewertet wurde auch, ob der Anbieter die Teilnehmer vorab zu ihren Flugangsterfahrungen befragte und Kontraindikationen (zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen) abklärte. War ein begleiteter Flug Bestandteil des Seminars, wurde dieser in Anspruch genommen. Außerdem prüfte ein Experte die Qualität der Seminarunterlagen.

KUNDENINFORMATION: 20 %

Geprüft wurde, wie der Anbieter am Telefon Auskunft gibt. Ein Experte untersuchte zudem die Informationen für Kunden im Internet.

KURSOrganisation: 15 %

Geprüft wurden Service, Lerninfrastruktur, zum Beispiel die Ausstattung der Seminarräume, und Organisation des betreuten Flugs.

BUCHUNG UND BELEGUNG: 10 %

Begutachtet wurde der Prozess von der Anmeldung bis zum Kursstart. Darunter fiel auch, wie der Anbieter Absagen oder Verschiebungen kommunizierte.

MÄNGEL IN DEN AGB: 0 %

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen prüfte ein Rechtsgutachter auf unzulässige Klauseln nach AGB-Recht.

